

### Finnisch christinisches Knäckebrötchen-Rezept:



Zutaten:

120 g Dinkelmehl; 120 g kernige Haferflocken

100 g. Sonnenblumenkerne, 50 g. Sesamkerne, 50 g. Leinsamen

1 Teelöffel Salz (Meersalz, Himalayasalz ), 2 Eßlöffel Olivenöl + 500 ml lauwarmes Wasser

Alle Zutaten in einer Schüssel sehr gut vermischen bis ein homogener Teig entsteht.

Auf mit Backpapier ausgelegte Bleche den Teig ausstreichen. ( 1Blech und 1rundes Pizza-Blech ).

Backofen auf ca. 180 C° aufheizen und hineinschieben!

Nach ca. 15 min. die Bleche herausnehmen und das Knäckebrötchen mit einem Pizza-Messer in Stücke schneiden.

Danach – alles wieder in den Backofen schieben – und ca. 60 min. bei ca. 170 C° so lange backen, bis es eine gute Färbung einnimmt – meist ca. 90 min.

### Ruck-zuck Brot



Zutaten:

675g Vollkornweizenmehl

½ l lauwarmes Wasser

1 TL Vollmeersalz

½ TL Honig

½ TL Hefe

Eine Kastenform mit etwas Margarine einreiben.

Wasser , Vollmeersalz, Honig und Hefe gut verrühren.

Das Vollkornmehl zu der Mischung hinzugeben und zu einem Teig verarbeiten.

Ca. 10 Minuten an einem warmen Platz gehen lassen.

Bei 220 Grad ca. 60 Minuten backen

**Tipp:** Interessantes zum Brot

erfahren Sie auch unter Wissenswertes Oktober 2015 auf meiner Homepage